聊天宝贝郭潇

今天还有雨，出门带雨具

嗨，大家好，我是今天的聊天宝贝郭潇，很高兴给大家介绍最近这几天的天气情况。

先和大家说说最近几天的天气吧。昨天，也就是11月28日，菏泽下了雷阵雨，今天降雨还会继续，而且会变成中雨，所以大家出门一定要带好雨具哦！昨天几声闷雷挺响的，潇潇可害怕了，不知道其他的小朋友怕不怕呢？

还有，潇潇看天气预报了，30日雨就停了，不过温度会下降，预计12月1日凌晨，菏泽最低气温只有-4℃，大家都要注意保暖哦！

和大家说了那么多天气的情况，发现忘记做自我介绍了，真不好意思呀！我今年6岁了，家住菏泽市开发区，是一个喜欢笑得快乐的女生！你们看，照片上的我是不是很可爱呢？欢迎小朋友们和我交朋友，让我们一起分享彼此的快乐，一起成长为快乐精灵吧！

“宝贝”征集令

您想在报纸上看到您的宝贝吗？您想让更多人了解孩子的爱好、特长吗？本报免费征集“说天气”的宝贝啦！以宝贝的语气、从宝贝的角度，为您播报近日的天气。

家长可将宝贝照片及个人资料（姓名、出生日期、所在幼儿园或者学校、个人爱好、特长等）发送邮件到jrhzbaobei@163.com，咨询热线：0530-6330005。也可将资料送至菏泽市府东街171号齐鲁晚报·今日菏泽编辑部。

宝宝说天气

◓提个醒

雷雨天开车，最好别听广播

28日，一场冬雨席卷菏泽城，雨雾之中开车出行也变得不那么方便。除此之外，阵阵冬雷声中，不少司机朋友也打起了十二分的精神。有关专家提醒市民，雷雨天开车，最好别听广播。

汽车比较容易遭受雷击的位置大多集中在顶棚、车轮的金属圈部分，而金属车壳对雷电会有屏蔽作用，因此置身门窗紧闭的车厢内可躲避雷击。

最好不要听广播，因为收音机的天线有避雷针的作用，会吸收闪电，所以一定要收起汽车天线、关闭音响系统。否则一旦被雷击中，强大电流很有可能破坏电器设备，严重时会发生火灾。

此外，雨大、能见度降低时，最好靠路边停车，开启大灯、前后雾灯和危险警告灯，待形势好转再行驶。停车时要避免停在树下、巨幅广告牌或独立建筑物旁，以免发生意外。

（宗禾）

养生

冬季御寒，多吃根茎类蔬菜

冬季防寒，应摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。专家表示，寒冷的季节应该增加热量的摄入，在保持食物多样化的同时，也可适当增加根茎类蔬菜的食用。

根茎类蔬菜主要包括，藕、胡萝卜、百合、山芋、大白菜等，这些蔬菜含有丰富的无机盐，可以与其他食品掺杂食用，起到御寒的作用。

除了蔬菜，冬季也可多吃一些肉类，其中以狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉的御寒效果较好。吃这些肉可使阳虚之体代谢加快，内分泌功能增强，从而达到御寒作用。

此外，还可以多吃些含铁高的食物，有专家研究发现，人体血液中缺铁也怕冷。贫血的人体温较血色素正常的人低0.7℃，产热量少13%，当增加铁质摄入后，其耐寒能力明显增强。因此，怕冷的人可有意识地增加含铁量高的食物摄入，尤其是平时的素食主义者，这个季节更应该注意补铁。

（宗禾）

影讯

菏泽新世纪电影城

杀破黑暗 《驱魔者》今日上映

《驱魔者》又名《圣徒》，改编自在美国广受好评的韩国漫画家邢民友的漫画作品《Priest》，讲述在一个人类和吸血鬼共存的世界里，一名拥有超能力的牧师为了拯救自己亲人而展开杀戮的故事。

备受吸血鬼肆虐的人类社会里，毫无希望的人类开始沉迷于宗教和信仰，而教会也成为了这个乌托邦城市里权力最大的组织，他们控制了整个城市，并且还和吸血鬼私下达成了龌龊的勾当。在许多年后，吸血鬼们已经厌倦了隐藏在正常的人类中间，人类和吸血鬼的正面冲突不断升级，而在这场战役中领导人类的并不是常规的军队，而是由教士们所组成的教团。

而几场战役之后的结果是，人类方惨败，幸存的人们不得不躲避在沙漠中的一座小城市中以求自保。城中一位传奇的教士斗士在听说自己的侄女——实际上是他的亲生女儿——被吸血鬼绑架之后，不顾自己对于教会的誓言，毅然决然的离开了城市去追索凶手……

从此预告片来看，紧张的节奏，阴霾的气氛和刺激的打斗都极具视觉张力。

书香社会

书名：跟着《转山》去旅行

作者：康尽欢
出版社：南方出版社
简介：从丽江到拉萨怎么走？可以坐飞机、自驾、徒步…或者，你可以跟着电影《转山》走。

在这本书中，你可以看到《转山》剧组这一路艰难的拍摄历程、心灵感悟；有旅途所见的人文风物；更有由剧组亲身体验总结出的旅行攻略。美景满足了眼睛、旅行攻略充实了脑袋，还有感悟留给心灵。

《跟着<转山>去旅行》是一本翻开任何一页都能开始看的旅行书。这本书按电影中男孩的骑行轨迹，挑选丽江到拉萨的十个地点细细描述，将攻略和游记熔于一炉，并点缀导演、监制及主演的回忆访谈，让盐井、邦达、米拉山口等，不再是地图上的一个点，而是有人文、有风景、有血有肉的一段故事！